

令和7年度

10月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「食品ロスについて
考えよう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
		1群 	2群 	3群 	4群 	5群 	6群 	
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (水)	ご飯					米		828
	牛乳		牛乳					33.2
	麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油	24.9
	デョレギ風サラダ		のり わかめ	小松菜 人参	キャベツ		ドレッシング	2.7
2 (木)	ツナサンド	マグロ			玉ねぎ きゅうり	パン	★マヨネーズ	879
	牛乳		牛乳					31.2
	大学芋					さつまいも 砂糖 水あめ	油 ごま	28.4
	麦と卵のスープ	★ベーコン 卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ	白麦米		3.3
3 (金)	ビビンバ	豚肉 油揚げ		人参 ほうれん草	にんにく 切り干し大根 もやし	米 砂糖	油 ごま油 ごま	900
	牛乳		牛乳					29.2
	わかめスープ	豆腐	わかめ		葱		ごま	31.9
	ミニ春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ 生姜	米粉 でんぶん 春雨 小麦粉	油	2.8
十五夜献立								
6 (月)	ご飯					米		897
	牛乳		牛乳					32.2
	さんまのかば焼き	さんま			生姜	でんぶん 砂糖	油 ごま	28.7
	のりあえ		のり	ほうれん草 人参	もやし			2.9
	いものこ汁	鶏肉 みそ 豆腐		人参	しめじ 葱	里芋 こんにゃく		
7 (火)	ご飯					米		869
	牛乳		牛乳					37.3
	なすと豚肉のみそカレー炒め	豚肉 みそ			なす 玉ねぎ にんにく 生姜		油	26.4
	きゅうりの中華漬			人参	きゅうり 生姜		ごま油 ごま	2.9
8 (水)	ご飯					米		821
	牛乳		牛乳					34.7
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉				砂糖	ごま	19.8
	五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	油 ごま	2.7
9 (木)	かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		かぼちゃ 人参	キャベツ 葱	こんにゃく		
	郷土料理献立(埼玉県)							
	米パン					米パン		839
	牛乳		牛乳					34.3
10 (金)	なす南蛮汁うどん	豚肉 油揚げ		人参 小松菜	なす 葱	うどん 砂糖	油	31.1
	いりこ磯辺フライ	いわし	青のり			パン粉 米粉	油	3.8
	千草あえ			ほうれん草 人参 水菜	きゅうり	砂糖	ごま 油	
	目の愛護デー献立							
11 (土)	ご飯					米		857
	牛乳		牛乳					30.4
	焼き鳥風煮	鶏肉 生揚げ 鶏レバー			生姜 葱	でんぶん 砂糖	油	21.1
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	人参	玉ねぎ	じゃがいも		2.8
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		
防災給食献立								
12 (日)	栃給カレー			人参 トマトピューレ	コーン 玉ねぎ しめじ	米 じゃがいも		815
	牛乳		牛乳					30.2
	ヤムニョムチキン	鶏肉			生姜 にんにく	でんぶん 砂糖	油	36.4
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ 海藻	小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ		ごま油 ドレッシング	2.0
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					
13 (月)	ご飯					米		889
	牛乳		牛乳					33.8
	いわしおかか煮	いわし	かつお節			でん粉 砂糖	油	26.0
	塩肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン	じゃがいも しらたき 砂糖	油	3.0
	小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 人参				
14 (火)	チキンカツサンド	鶏肉			キャベツ	パン じゃがいも 米粉 砂糖	油	866
	牛乳		牛乳					37.0
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム バター	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン	さつまいも 小麦粉	油	29.4
15 (水)	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム バター	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン	さつまいも 小麦粉	油	3.0



今日は十五夜

十五夜は「芋名月」ともいいます。今年は10月6日です。

